



Club Subaquatique de Charenton - ECOLE DE PLONGEE - Formation Niveau 1

BAPTEME	<ul style="list-style-type: none"> - Autorisation des parents pour les mineurs - S'informer sur les antécédants aquatiques et sportifs (notamment apnéistes) - Vérifier les éventuelles contre-indications (notamment oreille, sinus, . . .) - Présentation séance : suivant le cas, parties orale (équipt, signes, sécu.), piscine, fosse, mer - Présentation de différents types de palmes - Enseigner pourquoi la jambe et le pied doivent être tendus - Enseigner palmage de sustentation puis palmage locomoteur près d'un point d'appui (margelle) - Présentation du masque : vérification étanchéité <ul style="list-style-type: none"> * Apprendre à le mettre, réglage de la sangle - Présentation du tuba : <ul style="list-style-type: none"> * Respiration buccale, tête immergée avec le masque, puis palmage 	<ul style="list-style-type: none"> - Présentation et déroulement de la séance : suivant les cas (1ères respirations sous la surface, descente, explo, remontée) - Présentation du scaphandre, gilet, détendeur, manomètre, (ceinture) - Apprentissage des signes : OK, ça ne va pas, monter - Apprentissage Valsalva et équilibrage du masque - Aide à l'équipement - Immersion : petit fond et point d'appui (échelle/pendeur) <ul style="list-style-type: none"> * Rappel consignes sécurité avant l'immersion (Oreilles/masque, pas de blocage ventilatoire) * Perception de la mobilité dans les 3 dimensions * Exercices de ventilation et perception de la flottabilité - Au retour en surface, écouter les impressions du plongeur - Enseigner : lecture et vérification manomètre, rinçage et rangement matériel - Introduction cours N°1, inscription, certificat médical 	
	PREPARATOIRE	THEORIE	PRATIQUE
1	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier la valeur natatoire - Nage libre 200 m. - Mise à l'eau à l'échelle - Initiation palmage de sustentation - Initiation palmage locomoteur (But : acquisition de la technique sans objectif de distance à parcourir) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bouteille : <ul style="list-style-type: none"> * Gilet : montage, réglage sangles * Détendeur : montage et démontage, manomètre * Inscriptions : les lire et les expliquer * Entretien : rinçage, purge - Signe : "Fin d'exercice" - Vérification des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> - Lâcher d'embout - Technique vidage de masque (sans eau) - Déplacements et évolutions sous-marines (perception flottabilité, poirier, rotation . . .) - Rappel des consignes de sécurité : <ul style="list-style-type: none"> * Valsalva, placage du masque * Ne pas bloquer sa respiration
2	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement nage libre 200 m. ou 5 mn - Mise à l'eau à l'échelle - Palmage de sustentation - Palmage locomoteur : distance 200 à 300 m. - Dissociation respiratoire naso-buccale 	<ul style="list-style-type: none"> - Règles générales de sécurité : équipement, mise à l'eau - Signe : "Je n'ai plus d'air" - Vérification des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> - Lâcher d'embout - Vidage partiel du masque - Déplacements sous-marins - Signe : "Je n'ai plus d'air" - Respiration à deux sur un embout (Statique : octopus et simulation) - Rappel des consignes de sécurité
3	<ul style="list-style-type: none"> - Saut droit - Palmage de sustentation - Palmage locomoteur (PMT) : distance 300 à 400 m. en varier et le manomètre les techniques : nage ventrale (avec/sans planche), dorsale - Dissociation respiratoire naso-buccale 	<ul style="list-style-type: none"> - Règles générales de sécurité : comportement en palanquée - Bouteille : révision (cas général et dérogation bouteilles club) - Signe : "Je suis sur réserve" (ou "50 bars") - Vérification des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut droit - Lâcher d'embout avec 5" d'apnée contrôlée - Vidage complet du masque - Déplacements sous-marins - Signe : "Je n'ai plus d'air", respiration à 2 sur 1 embout et déplacements horizontaux - Signe : "Je suis sur réserve" (ou "50 bars")
4	<ul style="list-style-type: none"> - Saut droit - Saut droit retourné - Palmage de sustentation - Palmage locomoteur : distance 300 à 400 m. PMT - Phoque - Dissociation respiratoire naso-buccale (100 m.) 	<ul style="list-style-type: none"> - Règles générales de sécurité : maîtrise de la vitesse de remontée - Notions de pression - Variations volume / pression - Prévention des barotraumatismes - Vérification des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut droit + phoque - Lâcher d'embout + vidage du masque - Déplacements sous-marins sans masque - Signe : "Je n'ai plus d'air" - Respiration à 2/1 embout + déplacements (Octopus et simulation) - Signe : "Je suis sur réserve" (ou "50 bars") - Remontée sur expiration (RSE) - Rappel des consignes de sécurité (cf RSE)



Club Subaquatique de Charenton - ECOLE DE PLONGEE - Formation Niveau 1

	PREPARATOIRE	THEORIE	PRATIQUE
5	<ul style="list-style-type: none"> - Saut droit et saut droit retourné - Palmage locomoteur : distance 300 à 400 m. PMT - Bascule arrière - Phoque - Initiation canard 	<ul style="list-style-type: none"> - Règles de sécurité - Prérogatives du Niveau 1 - Signe "Essoufflement" et sa prévention - Signe "J'ai froid" et sa prévention - Présenter le support de cours "Niveau 1" (Proposer son téléchargement sur le site) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lâcher d'embout + vidage du masque - Remontée sur expiration - Signe : "Je n'ai plus d'air", respiration à 2 sur 1 embout et déplacements verticaux (Octopus et simulation) - Signe : "Ma bouteille est à mi-pression" (100 bars) - Signe : "Je suis sur réserve"
6	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement : 400 m. PMT - Révision des 3 mises à l'eau - Phoque, canard avec petits déplacements en apnée 	<ul style="list-style-type: none"> - Questions ouvertes (suite à la lecture du support de cours) - Description détaillée gilet (système gonflable de sécurité "SGS") 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut droit retourné - Déplacements sous-marins avec lâcher d'embout et vidage complet du masque - Remontée sur expiration - Poumon ballast + initiation gilet (exercices de stabilisation) - Signe "Essoufflement" - Décapelage surface et passage de la bouteille au coéquipier en surface
7	<ul style="list-style-type: none"> - Echauffement : 200 m. nage libre - 100 m. avec 3 phoques aller par 50 m. et 3 canards retour - Entraînement : 400 m. PMT 	<ul style="list-style-type: none"> - Notions succinctes FFESSM/CMAS - Licence, assurances complémentaires 	<ul style="list-style-type: none"> - 100 m. nage capelée ventrale, passage tuba - embout, enchaîné avec décapelage de la bouteille et passage de la bouteille à la sécurité surface - Poumon ballast + perfectionnement gilet à différentes profondeurs - Interprétation des signes (pour mémoire) "Bouteille à mi-pression", "Je suis sur réserve" "Je n'ai plus d'air"
8	<ul style="list-style-type: none"> - Entraînement : 500 m. PMT - Apnée : rappel des règles de sécurité 200 m. en binôme avec canard et déplacement alterné, immergé et surface : (jusqu'à 10m apnée alterné 10 m surveillance surface) 	<ul style="list-style-type: none"> - Règles générales de sécurité : maîtrise de la remontée : les vitesses de remontée et le palier de sécurité - Notions sur les ADD. Dissolution de l'azote - Courbe de sécurité des tables MN90 - Procédure perte de palanquée - Notions sur le respect de l'environnement - Vérifications des acquis 	<ul style="list-style-type: none"> - 200 m. nage capelée : 50 m. ventral alternée 50 m. dorsal - En surface : décapelage et passage bouteille à la sécurité surface. - Exercices de sécurité, poumon ballast, stabilisation gilet : accès profondeur fin de formation + maintien palier - Exercices de sécurité, poumon ballast
9	<ul style="list-style-type: none"> - Révision générale : pratique de tous les exercices : - Mises à l'eau, nage libre, PMT, apnée, canard et phoque 	<ul style="list-style-type: none"> - Réponses aux questions 	<ul style="list-style-type: none"> - 100 m. nage capelée - Révision des signes et exercices de sécurité
10	<ul style="list-style-type: none"> - 200 m. nage libre - Apnée entre 3 et 5 m. avec PMT - 200 m. PMT - 100 m. capelé ventral - 50 m. capelé dorsal - Décapelage et passage bouteille en surface 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">EXAMEN</div> <ul style="list-style-type: none"> - Prévention des barotraumatismes - Consignes de sécurité - Connaissances du matériel individuel * Utilisation et entretien courant 	<ul style="list-style-type: none"> - Saut droit, canard - Poumon ballast + stabilisation gilet à 6m. et à 3m.) - Lâcher d'embout, vidage de masque - Signes (connaissance et interprétation) - Echange d'embout avec déplacements